**Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?**



**Перед початком уроку:**

* Готуйтеся!
* Ретельно вивчайте матеріал.
* Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.
* Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
* Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
* Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте на урок незадовго до початку.
* Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
* Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
* Не приходьте на урок з порожнім шлунком.
* Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

**Під час уроку:**

* Уважно прочитайте завдання.
* Розподіліть час на виконання завдання.
* Сядьте зручно.
* Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного.
* Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримають за це додаткових балів.